

# 広報 やまやま

No.689

2018年(平成30年)

9.1

1975年(昭和50年)4.1創刊

## 成人おめでとう!

決意を胸に それぞれの道へ

8月15日 成人式

# 平成30年度 関川村成人式

## 新成人68名 新たな門出



8月15日、第64回関川村成人式が村民会館大ホールを会場に行われました。

今年の新成人は68名、式典には55名が参加し、久しぶりの同級生との再会に当時は懐かしみ、会場のあちこちで話に花が咲いていました。

式典では、加藤村長が新成人たちの新たな門出を祝い、記念品を贈呈しました。

新成人を代表して、須貝唯叶さん（高田）が「盛大にわたくしたちの門出をお祝いいただき、ありがとうございます。新成人としての喜びをかみしめるとともに、今後の責任の重さを感じています。このふるさと関川村を自分たちの誇りとして心に刻み、こうして成人式を迎えることができたことへの感謝の気持ちを忘れず、たくましく生きていくことを誓います」と謝辞を述べました。

思い出を振り返るビデオレターでは、中学時代の恩師からお祝いのメッセージが贈られ、会場は笑顔にあふれました。

成人を迎えられた皆さん、おめでとうございます。

# 新成人の声



**菅澤 唯さん** (胎内市)

成人できたことを親に感謝して、これからの行動に責任を持ち、自分の将来に向かって頑張っていきたいです。



**室本大河さん** (高瀬)

日々の感謝を忘れずに生きたいです。相馬先生のおっしゃっていた「かきくけこ」はすっかり忘れていました！



**伊藤瑞穂さん** (沼)

やっと大人になったなと思います。20年間育ててくれた父と母に感謝し、社会人として恩返しできたらと思います。



**川村航雅さん** (下関)

何か村に還元できたらいいなと思っています。まずは、世界を楽しませるチューチューバーになりたいです！



**松田真依さん** (下関)

成人式を迎え、大人の仲間入りができました。大人としての自覚と、ここまで育ててくれた両親に感謝しています。



**佐藤 洸さん** (高瀬)

責任ある行動を心掛け、仕事をしっかり頑張りたい。そして、感謝の気持ちを忘れずに日々生活したいと思います。



◀実行委員を務めた6人



# 村の長寿者番付

\* 8月24日現在 (敬称略)

男 性				女 性		
氏 名	集落名	年齢		氏 名	集落名	年齢
高橋喜作	湯沢	106	①	駒沢タツイ	湯沢	101
高木秀夫	高瀬	99	②	伊藤十九江	下川口	100
渡邊勝一	勝蔵	98	③	橋本花子	南赤谷	100
五十嵐美夫	上川口	96	④	渡辺ヒデ	湯沢	99
横山幸	辰田新	96	⑤	河内キク	上野山	98
菅原勝雄	片貝	96	⑥	伊藤ウメノ	湯沢	98
大島彦吉	上野新	96	⑦	鈴木ミツ	蛇喰	98
高井正二	下関	95	⑧	伊藤マスマ	下関	98
佐藤末三郎	下関	95	⑨	河内ハルイ	大石	97
堀正藏	湯沢	95	⑩	佐藤ナヲ	下関	97
佐藤吉一郎	幾地	95	⑪	横山ハナ	安角	97
駒沢平治	欽江沢	95	⑫	伊藤サヨ	下関	96
近研三	上関	95	⑬	新野ミヨシ	湯沢	96
南七郎	上関	94	⑭	渡邊モト	上関	96
平田鉄四郎	辰田新	93	⑮	松坂アヤ	小和田	96
板垣幸衛	上関	93	⑯	江端ハツ	湯沢	96
河内一雄	湯沢	93	⑰	駒沢チャウ	湯沢	96
児玉五郎	片貝	93	⑱	高橋アラ	大石	96
鈴木弘	下関	93	⑲	板越ヨ子	幾地	96
新野龍之輔	下川口	92	⑳	堀アイ	湯沢	96

\*長寿者ご本人または家族の方から承諾をいただいた方を掲載しました。

## 9月17日は 敬老の日



おじいちゃん、おばあちゃん

らっつもありがとう

村の長寿者番付として、男女それぞれ上位20名の方々をご紹介させていただきます。

現在、村の総人口は5,696人(7月末現在)。そのうち65歳以上の人口は、2,274人で全体の4割を占めています。

17日の敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに日ごろの感謝を伝え、一緒に長寿を祝いましょう。

### 須貝正吉さん (上関・90歳)

「日々の生活を楽ししく過ごすこと」

それが元気の秘訣!



畑仕事をしたり、自転車で出かけたり、ゲートボールで汗を流したりと毎日慌ただしく体を動かす須貝正吉さんは今年で91歳を迎えます。

7月13日に村上市で行われたゲートボール大会では、関川村ゲートボール連盟の会長を務める須貝さんが、現役選手として「最高齢者賞」を受賞しました。

そんな須貝さんの元気の秘訣は「日々の生活を楽しく過ごすこと」。奥さんが施設に入所しており、炊事や洗濯、

家の何から何までこなさなければならぬ須貝さんは、周りの人から「大変だね」とよく言われるそうです。そんな声かけに須貝さんは、「やらなければならないことをやっているだけ。どうせやるなら楽しくやらないと」と返しているとのこと。

90歳を超えた今でもしっかりとペダルを漕いで自転車に乗る須貝さん。これからも楽しく生活していきたいと笑顔で話してくれました。

# あなたが知らない! うんちのサイン 男性介護者教室「ごいっしょクラブ」

何気なく出しているうんちについて、みなさんはどれくらい知っていますか?  
食べ物には興味があるのに、うんちについては意外と知らない  
「食育」も大事ですが、これからは「うんち<sup>ちい</sup>知育」も大切なんです!



日々の介護で悩んでいることや感じていることを話し合ったり、介護の知識を習得してもらう目的で在宅介護支援センター垂水の里で、男性介護者教室「ごいっしょクラブ」を開催しています。今年度第2回目が8月6日に行われました。

今回は、食べ物の消化・吸収だけでなく、体の免疫機能の約6割が備わっているといわれている「腸」と「乳酸菌」の関わりについて、新発田ヤクルト販売株式会社の清野弘美さんから講演がありました。

当日は、村内在住の男性約20名が参加。小腸の長さは約6〜7mあることや、ビフィ



ズス菌は酸素のない大腸にいることなどを学びました。

また、うんちを見れば体の調子がわかる、まさにうんちは体からの「お便り」であることや、下に沈まず水に浮くうんちが理想的であることなど教えていただきました。

最後は、「座ってできる腸トレ体操」でうんちを出す力を鍛える運動を行いました。

次回の教室は10月29日、村民会館で行われる予定です。お問い合わせは垂水の里または、地域包括支援センターまで。

垂水の里 64-12322  
包括支援センター 64-1473

平成30年8月から

## 高額医療・高額介護合算制度の所得区分が変更されました

年間の介護保険サービス費と医療費の自己負担（それぞれサービスの限度額適用後の自己負担）が一定の限度額を超えたときに、超えた分が支給される「高額医療・高額介護合算制度」の所得区分が変更され、一部限度額が変わります（70歳未満の人のみの世帯は変更ありません）。

■高額医療・高額介護合算制度の負担限度額（年額/8月～翌年7月）

所得 (基礎控除後の 総所得金額等)	70歳未満 の人がいる 世帯	平成30年 7月算定分まで 所得区分	70～74歳 の人がいる 世帯	後期高齢者医療制 度で医療を受ける 人がいる世帯	平成30年 8月算定分から 所得区分	70～74歳 の人がいる 世帯	後期高齢者医療制 度で医療を受ける 人がいる世帯
901万円超	212万円	現役並み 所得者	67万円	67万円	課税所得 690万円以上	212万円	212万円
600万円超 901万円以下	141万円	一 般	56万円	56万円	課税所得 380万円以上	141万円	141万円
210万円超 600万円以下	67万円	低所得者Ⅱ	31万円	31万円	課税所得 145万円以上	67万円	67万円
210万円以下	60万円	低所得者Ⅰ	19万円	19万円	一 般	56万円	56万円
住民税 非課税世帯	34万円				低所得者Ⅱ	31万円	31万円
					低所得者Ⅰ*	19万円	19万円

※低所得者Ⅰ区分の世帯で介護保険サービスの利用者が複数いる場合は、限度額の適用方法が異なります。  
●毎年7月31日時点で加入している医療保険の所得区分が適用されます。  
●支給対象となる人は医療保険の窓口へ申請が必要です。

# 8月1日から 農業委員会 **新** 体制がスタート

## 女性農業委員の誕生と 新たなに農地利用最適化推進委員を委嘱！

**第1回農業委員会開催  
会長は大島聡さん**

平成28年4月1日に農業委員会等に関する法律が一部改正され、農業委員が公選制から、議会の承認を得ての村長の任命制となり、また、新たに農地利用最適化推進委員が新設されました。

8月1日に村長が招集した第1回総会が開催されました。5名の農業委員に村長から任命書が交付され、会長に大島聡さん、会長職務代理者に横山秀子さんが就任しました。その後、開催された農地利用最適化推進委員会では、大島聡会長から、5名の委員に委嘱状が交付され、総勢10名の農業委員会体制になりました。任期は3年間です。

改正農業委員会法によって、農業委員会の仕事として、農地等の利用の最適化を推進することが明確化され、担い手への農地利用の集積・集約化、耕作放棄地の発生防止・解消、新規参入の促進が求められることになりました。地域農業の発展のため、新体制の農業委員会がスタートしました。

### 農業委員 5名 (敬称略)



船山久治  
(下川口)



堀 隆義  
( 沢 )



駒沢辰夫  
(鉦江沢)



会長職務代理者  
横山秀子  
(勝 蔵)



会 長  
大島 聡  
(上野新)

### 農地利用最適化推進委員 5名 (敬称略)



大沼孝一  
(上土沢)



佐藤邦雄  
(朴 坂)



佐藤敏和  
(下 関)



副委員長  
新野健一  
(金 丸)



委員長  
平田二男  
(松 平)



## 新設された農地利用 最適化推進委員の役 割は？

○農地等の利用の最適化の推進  
について、指針を踏まえて現  
場活動を行う。

- ・農地の有効利用の意義、重要性を地域に伝える。
  - ・農地の遊休化を防止する。
  - ・新規参入を促進する。
- 農地等の利用の最適化の推進  
に関する指針の策定・変更等  
について意見を述べる。

**具体的には、担当地区  
において次のような  
仕事をを行います**

- 『人・農地プラン』など、地域の農業者等の話し合いを推進
- 農地の出し手・受け手へのアプローチを行い、農地利用の集積・集約化を推進
- 遊休農地の発生防止・解消を推進
- 農業委員とともに農地中間管理機構と密接に連携

# あなたの地区の担当農業委員・推進委員

農地の貸借、転用、農業者年金等については、地区担当委員さんへご相談ください。

	担 当 地 区	担 当 者	電話番号
両 関 ・ 四ヶ字	打上・勝蔵・南赤谷・内須川	横山 秀子	64-2530
	下関・上関・辰田新	佐藤 敏和	64-1813
霧 出	山本・幾地・鍬江沢	駒沢 辰夫	64-0617
	上土沢・下土沢・大島	大沼 孝一	64-1623
湯 沢 ・ 川 北	高瀬・沢・湯沢・平内新・高田・桂	堀 隆義	64-2716
	松平・滝原・上野山・小見・小見前新田・松ヶ丘	平田 二男	64-1875
七ヶ谷 ・ 九ヶ谷	七ヶ谷地区・下川口・荒川台	船山 久治	64-2084
	金丸・八ツ口・沼・片貝・間出・大内淵	新野 健一	64-2847
女 川	上野原・深沢・上野新・若山・上野・小和田・上新保	大島 聡	64-0074
	中束・田麦千刈・蕨野・蛇喰・南中・宮前・朴坂	佐藤 邦雄	64-0744

～**県北エリア in せきかわ**～

**日時:平成30年9月1日(土)10:00 ふれあいの家前スタート**



◇**RUN伴とは**

- ・RUN伴は、認知症の人や家族、支援者、一般の人がリレーをしながら、一つのタスキをつなぎゴールを目指すイベントです。
- ・認知症の人と一緒に誰もが暮らしやすい地域づくりを推進する活動です。

◇**関川村エリアコース**

- ①ふれあいの家前(スタート)→  
役場前・佐藤医院前・ハーティプラザ前
- ②ハーティプラザ前→  
下関下町・関川小学校前→道の駅広場
- ③道の駅広場→  
上関地内・温泉橋・堤防→むつみ荘前
- ④むつみ荘前→高瀬地内→ケアハウスせきかわ前
- ⑤ケアハウスせきかわ前→  
ゆうあい・愛広苑・垂水の里駐車場(ゴール)





# 「後期高齢者医療制度」のお知らせ

Vol.8 ジェネリック医薬品を上手に利用しましょう

## ジェネリック医薬品とは

ジェネリック医薬品は、最初に作られたお薬（先発医薬品）の特許が切れた後に販売されます。同じ有効成分で、ほぼ同等の効き目や安全性がある低価格な医薬品です。

### 安価で経済的です

ジェネリック医薬品は、先発医薬品と比べて価格が安いのが特徴です。

先発医薬品をジェネリック医薬品に切り替えることで、ほぼ同等の効き目や安全性があるお薬を使いながら、お薬代を減らすことができます。

また、医療費も削減されることから医療保険制度の安定的な運営も期待できます。

### 効き目や安全性は先発医薬品とほぼ同等です

ジェネリック医薬品の有効成分は、先発医薬品において使用されており、その成分の有効性や安全性は確認されています。

国では、ジェネリック医薬品が先発医薬品と同レベルの品質・有効性を有するかどうかについて、厳格な審査を行っています。

## ジェネリック医薬品を使用するには

ジェネリック医薬品に切り替えるには、医師の診察や同意が必要です。まずは、かかりつけの医師や薬剤師にご相談ください。



医師・薬剤師の皆様へ

ジェネリック医薬品  
希望カード

私はジェネリック医薬品を希望します



## 「ジェネリック医薬品希望カード」を活用しましょう

「ジェネリック医薬品希望カード」を提示して、切り替えの意思があることを伝える方法もあります。

左のカードは、住民福祉課にもご用意しています。

★ 新潟県後期高齢者医療広域連合では、現在服用されている薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合に、薬にかかる自己負担額が一定額以上軽減する方へ「ジェネリック医薬品に関するお知らせ」を送付しています。

★ このお知らせによって、必ずジェネリック医薬品に切り替えなければならないものではありません。

おいしいダムカレーが大盛況！  
かじかとりまつり・おいしいダムまつり



同日、大石ダム湖畔県民休養地では「おいしいダム湖畔まつり」が開かれ、大勢の来場者で賑わいました。

かじかとりや川遊びを通して清流に親しんでもらおうと、7月28日、村観光協会主催の「えちごせきかわ温泉郷かじかとりまつり」が下川口の大石川河原を会場に行われました。

当日は、県内外から宿泊、日帰り客を合わせて、約200名が参加。水鏡をのぞきこんでかじかとりを楽しんでいました。



同日、魚のつかみどりやウオーキングラリー、木工教室などが行われました。昼食には地元産の米一俵を来場者で食べきるイベントが実施され、おにぎりやダムカレーの試食など、何度もおかわりする子どももいました。中でもダムカレーは好評で、「マイルドな辛さのバターチキンカレー」です。現在も「レストハウス大石」で提供されています。ぜひご賞味ください。

土日祝日のみ営業  
9時～16時 1皿900円

関川村初の試み！霧出地区で避難所生活を体験

1泊2日「親子防災キャンプ」

関川村で初となる「親子防災キャンプ」が、7月29日から30日にかけて旧土沢小学校と土沢集落センターで行われました。

これは、「赤い羽根募金福祉体験事業」として村社会福祉協議会が実施したもので、参加者は避難場所指定の旧土沢小学校体育館に集合。霧出地区の小・中学生や保護者、地域住民など約50人が参加しました。



初日、体育館で行われた講義演習では、NPO法人にいがた災害ボランティアネットワークの会田理恵子事務局長が、家庭で備えるべき「非常持ち出し袋」について説明。女の人が背負える3kgを限度として、「最低限必要なものを必要なだけ」「季節に合わせて袋をチェックする」ことなどを学びました。

夕ご飯は、食材をポリ袋に入れて電気ポットで加熱調理するバッククッキングでカレー

を調理。「意外とおいしい」と好評でした。

また、避難所でのプライバシーを守るための段ボールを使った間仕切り作りにも挑戦。風通しをよくするために、小窓を作ったり小物を入れる棚を設けたり工夫を凝らしました。

参加者は、これからの地域防災のあり方を学び、自身で非常食の試食や避難所の暮らしなどを体験し、個々の防災力向上が図られた2日間でした。



## 12,000本の竹灯籠で迎え火



恒例になりました上土沢竹灯籠の会（会長：米野雄三）主催の「竹灯籠に迎え火を」が8月13日、旧土沢小学校のグラウンドで盛大に開催されました。

当日は12,000本の竹灯籠に火を灯そうと大勢の参加者が集まりました。

花壇や塔などを模した大小さまざまな竹灯籠が並べられ、かつて胎内方面から米沢街道を結ぶ主要道であった旧土沢小学校の大庭園には、米沢街道も再現されました。

特設ステージでは、篠笛や三味線、ギターなどによる演奏が行われ、幻想的な灯りと音楽で先祖を迎えました。

会長の米野さんは、「最初は30本並べることから始まった竹灯籠も今ではこんなにたくさんの明かりで囲まれるまでになった。ここまでできたのはたくさんの方の協力のおかげ」と感謝の気持ちを語っていました。

## 伝えたいわたしの想い 関川中学校わたしの主張大会

中学生が日ごろ考えている意見や主張、普段の生活の中で感じる家族や仲間との絆などを発表する「関川中学校わたしの主張大会」が7月18日、関川中学校で開かれました。

各学年から選ばれた代表6人が、6分以内という時間制限のなか、言葉一つひとつに心をこめ力強く発表しました。

審査の結果、村上・岩船地区大会（県村上健康福祉事務所主催）出場者に「人の命」という題名で発表した小田想悟さん（3年・下川口）が選出されました。

小田さんは、8月18日に行われた同大会で発表し、奨励賞を受賞しました。

※小田さんには、P20ページの「あなたに直撃」で詳しく話を伺っております。併せてご覧ください。



関川村の小中学生18人が、村内17kmと越後米沢街道83kmとを4泊5日で歩く「第3回関川子どもチャレンジ100」に挑戦しました。

これは、村教育委員会が主催したもので、100km歩く冒険を通して、子どもたちが自分の可能性に挑戦し、連帯感、達成感等を味わい、協調性や頑張る力、信頼感などを育んでもらおうと、今年で3回目を迎えました。

最後まで絶対にあきらめず  
第3回 関川子どもチャレンジ100

8月6日に渡邊邸前を出発した一行は、30度を超える連日の猛暑の中、お互いを励まし合い、サポーターとして参加した新潟リハビリテーション大学の学生、自衛隊員に支えられながら歩き続けました。

8月10日、心配する父母らがゴールの渡邊邸前で待っていると、掛け声とともに元気に子どもたちが帰ってきました。たくましくなった子どもたちの姿を見た保護者の皆さんの目からは涙が溢れ、閉会セレモニーは感動に包まれました。



# 地域おこし協力隊

## 活動通信

No.14

前田里枝

現在、農産物の直売を行う  
女女好子（めめよし）の手伝  
いをさせていた、だいておりま  
す。

大島のお父さん、お母さん  
方が丹精込めて作る野菜。

採りたての新鮮で美味しい  
野菜を安く多くの方に届ける  
ために試行錯誤しています。

手作り品の販売にしても、  
野菜の販売にしても、子ども  
達と触れ合うことにしても動  
機となる気持ちは一つで「い  
つも笑顔で元気に毎日を過ご  
せること」私はこの気持ちで  
いつも地域おこしの活動に取  
り組んでいます。

活動をしていくうえで最近  
特に必要だと感じることが二  
つあります。

一つは普段からの交流です。

問題が起きたとき、人が苦  
しくなるときには段階があり  
ます。

初めは愚痴程度の軽いもの  
です、この段階が実は一番重  
要だと私は思います。関川村  
に限らず、昨今愚痴を言える  
場所が少なくなってきたこと  
が気になります。

しかし、この段階で外に出  
せたなら、問題が大きくなる  
前に解決できることが多々あ  
ると思います。逆にここで解  
決しないと問題は深刻になり  
ますます外に出せなくなるの  
で重要な分岐点だと考えてい  
ます。

普段の生活の中に愚痴を言  
える人との交流の場所を増や  
すことが必要だと感じます。

女女好子は行商を行って  
います。物の売り買いだけでな  
く交流を楽しむことが行商の  
良いところですし、見守りに  
もなると思っています。

そしてもう一つが関心です。  
人は自分に関わることに関  
心をもつものだと思います。  
私もそうですが、全く自分と  
関わりのない人は分からない  
し関心を持つのは難しいです。  
関心を持つことができる何  
かが必要ですが、私はその何

かとは、知ることだと思っ  
ています。

食卓にのぼる野菜が、誰が、  
どんなふうにして作ったもの  
なのか？

子供たちにどんなことが起  
こっているのか？

近所で何が行われているの  
か？

知ることに関心を持つこと  
ができます。

行商にはこうしたメリット  
があることを再認識して、ど  
んどん利用していただけたら  
嬉しいのです。

### 女女好子(めめよし)

毎週土曜日8時30分～

大島駅周辺で直売

行商は関川村内に行っ  
ております。連絡をいた  
だければお伺いします。

ほぼ100円での野菜  
販売です。是非いらして  
ください。お待ちしております。



## 宝くじ助成で活動備品を整備

### 上関コミュニティ

上関コミュニティでは、宝くじの助成を受けて活動備  
品を整備。エアコンやテレビなど上関、六本杉集落セン  
ターに備え付けました。

宝くじの助成は、(一財)自治総合センターが行って  
いる宝くじの社会貢献広報事業の一環です。地域社会の  
健全な発展と住民の福祉向上を目的として、地域で行う  
事業または活動に必要な施設・設備の整備等への助成が  
行われ、これまで村内でも、さまざまなコミュニティ活  
動が支援を受けています。



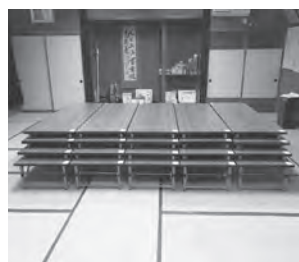
▲テレビ



▲エアコン



▲座イス



▲テーブル

# 学校からのお知らせ

## 今月は関川中学校からの紹介

### 【体育祭 全力の競技、 応援そして感動】

9月8日(土)、関川中学校体育祭を開催します。7月の結団式からスタートし、夏季休業中も応援リーダーの生徒たち、パネル制作の生徒たちそしてフィナーレを演出する式典実行委員の生徒たちなどが活動をしてきました。夏休みが明け、3年生の応援団長のもと、チームの一体感をつくろうと、毎日、応援練習に力を入れています。当日は「黄軍」「青軍」の2チームが全力で競技・応援する姿をご覧いただき、生徒たちに熱い声援を送っていただきたいと思えます。そして体育祭を締めくくるフィナーレで、生徒・教職員そして観戦いただいた皆さんで、感動と成就感を共有したいと思います。地域の皆様のご支援を、どうぞよろしくお願い致します。



モザイクのピースを確認する  
式典実行委員

下絵を描くパネル係



### 【柔道部女子の躍進】

部活動の大会結果については、学校だよりでお知らせしているとありますが、今年度の柔道部女子は、団体そして個人でも3人が北信越大会、全国大会に出場するという快挙を成し遂げました。

8月7日(火)に行われた北信越大会では、  
団体 3位

個人 小池優佳さん 3位  
高橋葉菜さん 5位  
渡邊蒼菜さん 1回戦敗退

という結果でした。

8月17日(金)、19日(日)に行われた全国大会では、新潟県代表として堂々と精一杯、試合に臨みました。結果は以下です。

団体 予選リーグ敗退  
個人 小池優佳さん 2回戦敗退  
高橋葉菜さん 2回戦敗退  
渡邊蒼菜さん 1回戦敗退

多くの皆さんからご声援、ご支援をいただき誠にありがとうございました。

柔道部をはじめ各部活動とも、1・2年生が練習に一生懸命に取り組んでいます。今後の活躍にご期待ください。また、応援をよろしくお願い致します。

# 大きな舞台で活躍!

## ～がんばれ! 関川っ子表彰～

8月3日、青少年育成関川村民会議(山口良明会長)は「がんばれ! 関川っ子」を村民会館で開催しました。激励会には、村教育委員会や保護者など関係者約30人が出席。全国大会や北信越大会に出場した選手、これから出場する選手にエールを送りました。



### —全国大会出場選手—

#### ■珠算

▷伊藤あすか(新発田商業高校3年・南中)  
(後列右から2番目)

#### ■柔道

▷高橋 <sup>いくみ</sup> 郁(新発田農業高校3年・下関)  
(後列右から3番目)

▷渡邊 蒼菜(関川中学校3年・上関)  
(後列左から2番目)

▷小池 優佳(関川中学校3年・下関)  
(後列左から3番目)

▷高橋 葉菜(関川中学校3年・大石)  
(後列左から4番目)

▷長郷 愛夢(関川中学校2年・打上)  
(後列右から1番目)

### —北信越大会出場選手—

#### ■ソフトテニス(前列左から)

▷木島 <sup>はるせ</sup> 遥風(関川小学校6年・沢)

▷平田 <sup>あやね</sup> 絢心(関川小学校6年・上関)

▷佐藤 優依(関川小学校5年・朴坂)

▷近 愛理(関川小学校5年・上関)

**9月は  
新潟県自殺対策推進月間  
高齢者見守り強化月間  
です**

**健康せきかわ21  
いきいきライフ**

**<県や村では、一人で悩まずに、まず相談を呼びかけています>**

「自殺予防週間」：9月10日～16日（自殺対策基本法）

「県自殺対策推進月間」：県では自殺予防週間を、9月の1か月間に拡大

自殺対策基本法に掲げる「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指し、県民一人ひとりが、自殺対策の主役であるとの共通理解と認識の下、自殺予防について普及啓発や対策事業の実施等を推進しています。（新潟県では平成29年の自殺者数は434人、自殺死亡率19.3（全国16.8）と、全国水準より常に高値で推移）

村では、自殺防止計画づくりを進めております。村民の皆様のご理解・ご協力をお願いします。

**～いのちと体、関わりを大切に！～**

▼赤ちゃん人形を抱き、20年の成長を感じる新成人たち



成人式



▲アルコールパッチを腕に貼り、  
体質を知る新成人



▲糸電話  
「気持ちが伝わると、嬉しいね」



**～相談窓口～**

■新潟県こころの相談ダイヤル（毎日24時間）

ナビダイヤル なやみ なし にいがた  
**0570-783-025**

■健康の相談窓口

- ・関川村役場 住民福祉課 健康介護班（保健師） 64-1472
- ・村上地域振興局 健康福祉部（村上保健所）（0254）53-8369

精神医療の通院費助成（自立支援医療）や制度等の相談もできます。ひきこもり（本人、家族）の相談や、来所相談や訪問、受診同行支援等

■新潟県精神保健福祉センター（ひきこもり相談ダイヤル）（025）284-1001

■下越地域若者サポートステーション（村上常設サテライト）（0254）50-1553

厚生労働省の就労自立支援の一環で、15～39歳の就職について悩みをもつ方（若年無業者）とその家族を対象にサポートを行っています。利用は無料です。

■下越地域いのちとこころの支援センター（新発田地域振興局内）（0254）28-8880

自殺予防・自殺対策専門の相談機関です。本人・家族の相談について、面談・訪問や病院等への同行支援を行っています。

問い合わせ先：関川村役場 住民福祉課 健康介護班（保健師）

電話：64-1472（課直通）

めざまし!!  
未来の救命士!

# 第2回 おらがみ救急フェスタ開催のお知らせ

9月9日は救急の日！ 1日かぎりの救急フェスタを開催します。ご家族、お友だち同士で救急隊体験してみませんか!? 本物の救急救命士と遊びましょう!

**と き** 平成30年9月9日(日) 10:00~14:00

**と ころ** 村上プラザ 1階 セントラルコートおよび駐車場

**イベント内容**

- ・ドクターヘリ連携訓練デモンストレーション
- ・救急車両の展示、乗車体験
- ・救急救命士の職業体験
- ・応急手当体験コーナー
- ・スタンプラリーで景品ゲット!
- ・救急車のペーパークラフト作成コーナー
- ・制服着用、写真撮影コーナー

ほかイベント多数

参加費無料

申し込み不要

**そ の 他** 当日は会場にサケリンも登場!  
ちいさなお子さまの休憩スポットもあります。ぜひお越しください。

**お問い合わせ** 村上市消防署防災安全室(救急担当) ☎0254-53-7224

## 健康講座

161

### 『総合診療外来』のご案内

新潟県立坂町病院 内科 近 幸吉

総合診療という診療科をご存じでしょうか。

(1)発熱が続くが原因がはっきりしない。

(2)最近、はつきりとした原因がないのに体重が減ってきた(増えてきた)。

(3)検診で異常が出たが、どの診療科を受診したらよいかかわらない。

(4)症状は軽いが、重篤な病気が隠れているか心配だ。

(5)倦怠感や疲労感が続く、どこなど原因の推定ができず、この診療科にかかったらいいかわからない場合や、複数の疾患のため一つの診療科では対応しきれない場合など受診をしていただいています。

当院では、平成26年8月から診療を開始していますが、これまでの約4年間で特に印象に残るケースを少し紹介したいと思います。

まずは、顎関節症です。本来歯の噛み合わせが悪く顎ズレを生じる歯科の病気です。顎関節症の代表的な症状は、「あごが痛む(顎関節痛)」「口が開かない(開口障害)」「あごを動かす音がする(顎関節雑音)」です。しかし、なかなか治らない肩凝り、頭痛で来院され、原因を探ってみると顎関節症であったというケースが大変目立ちます。こういったケースでは、なぜか肩甲骨の下に圧痛点を認めることが多いようです。歯科を受診していただき噛み合わせの矯正、マウスピースの作成をしていただいたり、筋弛緩剤の内服を開始したりして改善しています。二つ目は、**パニック障害(発作)**です。通常なんの前触れもなく動悸・呼吸困難感・脱力感・めまい感・発汗・手足の震え・吐き気など複数の身体症状が強い不安・恐怖とともに現れます。これらの症状は、「来たな」という発作前感覚はあるものの、突然起こって10分以内に頂点に達します。それほど長くは続かず、通常は20~30分、多くは1時間以内にはおさまります。特に、動悸と不安で来院する方が多く、20年以上も大病院の循環器内科で詳しく検査してき

たが原因がわからず、苦しんでいたという方もいらっしゃいました。治療としては、カウンセリングと薬物療法が重要です。カウンセリングでは、この病気についての詳しい説明と必ず治るといふ保証をします。薬物療法は、抗不安剤、抗うつ剤や動悸が主症状の方はあらかじめ脈を遅くする薬(ベータブロッカー)を内服していただくと効果が見られる場合があります。もちろん、なかなか治療に反応しない場合は専門の心療内科、精神科へ紹介させていただきます。

そのほか、悪性疾患の終末期の最後の過ごし方の相談、甲状腺・副腎皮質ホルモン不足で多彩な臨床症状を示して来院されるケースなど様々な方に受診いただいています。

紹介状、予約は不要ですが、他の医療機関に受診歴がある場合には、これまでの診療情報を紹介状としていただくと助かります。下記の通り診療を行なっておりますので、該当する症状で困っていらつしやる方はぜひご利用ください。

診療日…毎月第1・3週の月曜日(第5週は休みです)  
受付…午前8時~11時30分  
診察室…内科外来

第1診察室  
担当医…内科 近医師

\*このコーナーへのお問い合わせは、**県立坂町病院へ。**  
☎62-3111

じっくり心をこめて

# スロー フード

174



## なすのみそチーズ焼き

旬のなすを使った簡単に作れる、変わり種の一品です。

## 《今月のご紹介》

関川村食生活改善推進員 の皆さん

### 材料 (4人分)

- ・なす 4本
- ・みそ 大さじ1強
- ・スライスチーズ 4枚
- ・オリーブ油 大さじ2

### 作り方

- ① なすはヘタを取って縦半分に切り、水にさらしてアク抜きをする。
- ② 水気を切った①の表面にみそを薄く塗り、半分に切ったチーズをのせる。
- ③ フライパンに油を熱し、皮の面を下にして並べる。
- ④ ふたをして弱火で6～8分くらい、なすがしんなりするまで蒸し焼きにする。

## せきかわ文芸

### 俳句

薔薇垣ばらかきに匂うただようくるまざか

お祭りや太鼓の音ぞ地にひびき

あかあかと天にとどけよ百日紅さるすべり

蟬の声暑さに負けず声たかし

飲み物は栄養を取りこむ夏の街

広報の話を拾い福となる

Mini story 暑さ指数で終る夏

厚さ指数自治体の「ゆゝむ」に子等の広場を

牛腸 志峰 (下関)

### 短歌

夏風の揺れて漂う面影に問えど語れど野へゆくきみの  
声さへ遠くに 須貝 二美 (高田)

カザルスが奏でるチェロの鳥の歌寝ながら聴くは無礼  
なるかも 鳥屋 白雲 (宮前)

末の孫は兄の大きな靴を履きよたよた歩く夏の夕暮れ  
渡辺千恵子 (上関)

### 関山俳句の会作品

螢火の点と線との流れつゝ

静寂の岩肌けづる滝の水

朝日浴び窓の朝顔咲き誇る

窓開けて大朝焼けの日々続く

水掛け合い海水浴の始まりぬ

梅干すや三日三晩の空だのみ

伊藤 久恵 (上関)





国際ボランティア学生協会  
IVUSA 通信

### ◎関川つ子の夏プロ紹介!! 印旛沿クリーン大作戦

Q、この活動で大切にしていることは?

A、この活動は千葉県の印旛沼周辺に繁殖している特定外来生物であるナガエツルノゲイトウの除去作業です。

僕がこの活動で大切にしていることは常に元気に楽しおということですよ!

この活動は暑い中沼に入って水草を抜き運搬するなど体力的にかなりキツイものです。

そういう活動だからこそ元気にそして楽しむことがとても大切だと考えています!

みんなが疲れていても自分が元気を出し声出しをす

る事で、周りの人も頑張ろう!と思えるようにと考えています。

なにより自分自身が楽しくなかったら活動は辛いだけのものだと思います。なので、活動を全力で楽しんでいます!

東洋大学3年 西山修平



### 長野県北信地域森林整備活動

Q、この活動にどのような考えを持っているか?

A、森林は様々な問題を抱えています。森林に携わる方の減少や、高齢化により整備が進んでいません。

そこで、「地元の森を守りたい」という学生の夢からこの活動は始まりました。今

年は森林整備に加え、ウォークラリーという森林整備を行った場所の二次利用イベントを行いました。

森林整備をして環境保護を行うことをメインとしていますが、地域活性化の面も備えていると私は考えています。

地域の方に、もっと森のことを知ってもらい、人と森を繋げ、地域の方たちが協力して森林を守っていてもらえるきっかけを私たちは作るうとしています。

その点がとても魅力的な活動だと思います。

龍谷大学3年 平家果純



◎次回は、活動報告&村の方とIVUSA学生の対談企画です!

## 下水道の利用について

下水道は、何でも流して良いものではありません。下水道に異物が入ると、機械の故障や、逆流により排水口からあふれ出ることもあります。ルールを守った正しい利用をお願いいたします。

- ①トイレでは、トイレットペーパー以外は流さないでください。つまりの原因となります。
- ②台所では、油や生ゴミを流さないでください。つまりの原因となります。
- ③薬品や、灯油などの有害物は流さないでください。処理場で働く微生物を殺してしまいます。

問い合わせ先  
建設環境課 水道環境班 TEL 64-1479



下水道を正しく使いましょう。

下水道キャラクター スイスイ

## フォトギャラリー

→かじかとりまつり



→竹灯籠で迎え火





夏休み中の子どもたちの勉強を手助けしようと、村内元先生方の有志メンバー12人による学習会が村民会館で開かれました。

これは、退職公務員連盟・退職校長会の村上岩船支部で「学校教育支援活動」の一環として行われたもので、村では一時休止していましたが、昨年度から再開したものです。

今年も、村内各小学校3年生を対象に、7月30日から8月3日までの5日間授業が行われ、参加した12人の子どもたちが熱心に勉強しました。

## 子どもたちの手助けになれば 夏休み学習会



## 生涯学習 情報ステーション

広報せきかわ「お知らせ版」とあわせてご覧ください

◆お問い合わせは村民会館へ  
TEL 64-2134



教科は算数で、一日2時間基礎からしっかりと授業を受けました。

子どもたちからは「算数は苦手だったけど、先生の教え方がわかりやすく、ちよつと好きになってきた。勉強を頑張ったのでこれからプールに行つて泳いでから帰る」と通学バスが利用できるのも勉強のあとにひと汗流す子どももおり、勉強と運動の両立ができるかと好評でした。

教壇に立った佐藤啓助さん（朴坂）は「5日間よくがんばりました。夏休み中に少しでも苦手教科の復習になればと思います。二学期に向けて頑張ってください」と、子どもたちを励ましていました。



## 図書室の窓から

村民会館図書室

朝夕はだんだんと涼しくなり、風も秋の匂いになってきました。『読書の秋』の到来です。人生を変えるような素敵な一冊に出会えるといいですね。

### 今月の1冊

「いろいろあった人へ」  
伊集院 静

人は何かを失って、何かを手にするのだ……。最後の無頼作家が贈る 希望と勇気、励ましの一冊。



### 今月の図書館バス

にじ色と、「汽車」のメロディーが目印です。

高田～沢～女川 方面 …… 9(日)・22(土)  
大島～片貝～大石 方面 …… 1(土)・16(日)

### 新潟県立図書館から新たに500冊借り受けました!!

- ◆ 児童書児童図書賞受賞セット
- ◆ YA朝読セット(小中学生向け)
- ◆ アウトドアセット
- ◆ インドアセット
- ◆ 高齢者福祉セット

★貸出は9月中旬から、3か月間限定です。ぜひご利用ください。

### 15日(土)は おはなしのかい 毎月第3土曜日です

ブルーベリーの皆さんが贈る、ステキなおはなしの世界…。ろうそくを使っての演出が幻想的です。

家族みんなでの参加も大歓迎！参加費は無料です！

参加してくれた子どもたちにはかわいいシールをプレゼント!

毎週水曜日がお休みです。平日は、13時～17時30分まで、土・日・祝は、9時～17時まで開館しています。

# 大会結果

\* 敬称略

## 第49回

### 全国中学校

#### 柔道大会

■ 期日 8月17日  
 ■ 会場 広島県立総合体育館  
 ■ 成績

— 団体の部 —

関川中0—2東松山中

(埼玉県)

関川中0—3東海大翔洋中

(静岡県)

— 個人の部 —

(52kg級)

1回戦

○高橋葉菜 優勢勝

今野萌友(秋田)

2回戦

高橋葉菜 内股

○笠川真尋(東京)

(70kg級)

1回戦

○小池優佳 合せ技

富樫明音(秋田)

2回戦

小池優佳 大外刈

○荒川音子(神奈川)

(70kg超級)

1回戦

渡邊蒼菜 崩上四方

○吉永鈴華(宮崎)

## 平成30年度

### 全国高等学校

#### 柔道大会

— 個人の部 —

1回戦

高橋 郁 優勢勝

○岩井柚里香(和歌山)

## 第50回

### 村長杯野球大会

■ 期日 8月12日

優勝 四ヶ字ドリムス

準優勝 下関チーム

第3位 霧出チーム

第3位 上関チーム

## 第39回

### 北信越中学校総合競技大会

#### 柔道

■ 期日 8月7日

■ 会場 松任総合運動公園

(石川県)

■ 成績

— 女子団体戦 — 3位

先鋒 高橋葉菜(3年・大石)

次鋒 小池優佳(3年・下関)

大将 渡邊蒼菜(3年・上関)

— 女子個人戦 —

(52kg級) 5位

高橋葉菜(3年・大石)

(70kg超級) 3位

小池優佳(3年・下関)

## 戸籍の窓

● 7月17日～8月15日までの届出 ●  
**お誕生おめでとうございます**

あかりちゃん(女) 下 関  
 渡邊 拓巳・栞さん

**ごめい福をお祈りいたします**

高橋 キン	さん	87歳	土 沢
富樫 サキ	さん	89歳	大 島
佐藤 キヨ	さん	95歳	安 角
照井 辰哉	さん	81歳	深 沢
八幡ハナイ	さん	93歳	湯 沢
渡邊 ちい	さん	59歳	高 田
伊藤 要	さん	86歳	沼

広報に載せてほしくない方は届出の際、窓口にお申し出ください。

## 人の動き

平成30年7月末現在 ( )は前月対比

世帯数	1,922世帯(-2)
総人口	5,696人(-11)
男	2,734人(-7)
女	2,962人(-4)

( 転入 5人 転出 6人 )
( 出生 1人 死亡 9人 )

スマートフォンの無料アプリ「マチイロ」で広報紙「広報せきかわ」が閲覧できます(通信費は利用者負担となります)。



## 編集室から

▶ 大したもん蛇まつりは皆さんにご協力いただきありがとうございます。大変おつれさまでした。今年は主会場を道の駅にしての初開催。あいにくの雨でしたが、大勢の観客の前で大いに「関川村」をアピールできたと思います。

▶ 9月17日は敬老の日です。今回、取材で須貝正吉さんを取材させていただきました。365日中、360日は外に出ているという須貝さん。たちまち自転車に乗ると3km以上は走ります。とにかく元気で常に動いていないと具合が悪くなると言います。90歳の須貝さんのパワーに圧倒されました。いつまでもお元気でお過ごしください。(友)



あなたに直撃



小田想悟さん  
(下川町)

7月18日に関川中学校で行われた「わたしの主張関川大会」で関川村代表として選ばれた小田想悟さんに話を聞きました。

①関川村代表として村上・岩船郡大会に出場することについて意気込みは？  
(村上・岩船郡大会前にインタビューしたものです)

自分が選ばれるとは思っていませんでしたのでまだ不安や緊張はあるけれど、関川中学校代表として、はっきり堂々と話すようにしたいです。人の前で話す機会はあまり無いので、貴重な経験を楽しみたいです。

②生徒会などでの活動と内容について  
9月8日に体育祭が行われるので、今はその準備を主にしています。僕は式典実行委員に入っていて、当日に発表するモザイク画を制作しています。とても綺麗な絵なので、多くの人に見てもらいたいです。

③今、夢中になっていることは？  
小説を読むことです。作者、ジャンルはあまり関係なく、気になった本はすぐ買ってしまいます。今まで読んだ本で心に残っているのは、上橋菜穂子さんの「鹿の王」です。壮大なファンタジーの世界に引き込まれました。

④将来の夢は？  
まだ具体的には決まっていますが、日本の伝統的な工芸品などに興味があるので、そういう物を作るような仕事に就きたいです。自分がその仕事をしていて楽しいと思えるような所に就ければいいと思います。



なつり輝く☆せきかわっ子たち

vol.82

今回は、関川中学校野球部で副部長を務めている大島琉輝さん(キャッチャー・2年・上野新)を紹介します!

お父さんが野球をしていたという影響から小学校3年生から野球を始めた琉輝さん。目標は、「野球を通じて常識的な人間になること」。チームの目標として掲げたものだそうです。プレーの前に挨拶や態度に重きを置き、チーム一丸となって県大会を目指します。



⑥ 部員からみた琉輝さんは?  
・イケメンでもおもしろい  
・ムードメーカー  
・まじめでやさしい  
・ちよっと明るすぎる  
・まつげが長い

⑥ 顧問の六井先生から琉輝さんへ  
天性の打撃センスと肩の強さが彼の持ち味です。今後はよりプレーの確実性を高め、元気よくチームの扇の要として活躍してくれることを期待しています。



⑥ 野球の楽しさ  
グッツーが取れたとき。チームでプレーしているという実感が一番沸く瞬間だから。

目指せ! 県大会出場!

わが家の人気者

くおん 久遠くん(10歳)  
のあ 乃愛ちゃん(7歳)  
めい 萌愛ちゃん(6歳)

池田行俊さん めぐみさん(下関)



何事にも一生懸命取りくむ頑張り屋の久遠。  
おしゃべり大好きでマイペースな乃愛。  
周囲の状況を把握し行動することができる萌愛。  
毎日、3人から元気もらっています。これからもたくさん  
のことに挑戦し成長していく姿を見るのが楽しみです。